

TYÖPAIKKAVALMENTAJAT TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄJINÄ - UKK-instituutin osahanke

Erikoistutkija Marjo Rinne, TtT
Erikoistutkija Pauliina Husu, TtT
UKK-instituutti

 **UKK-instituutti**

IÄLLÄ EI
OLE VÄLIÄ



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

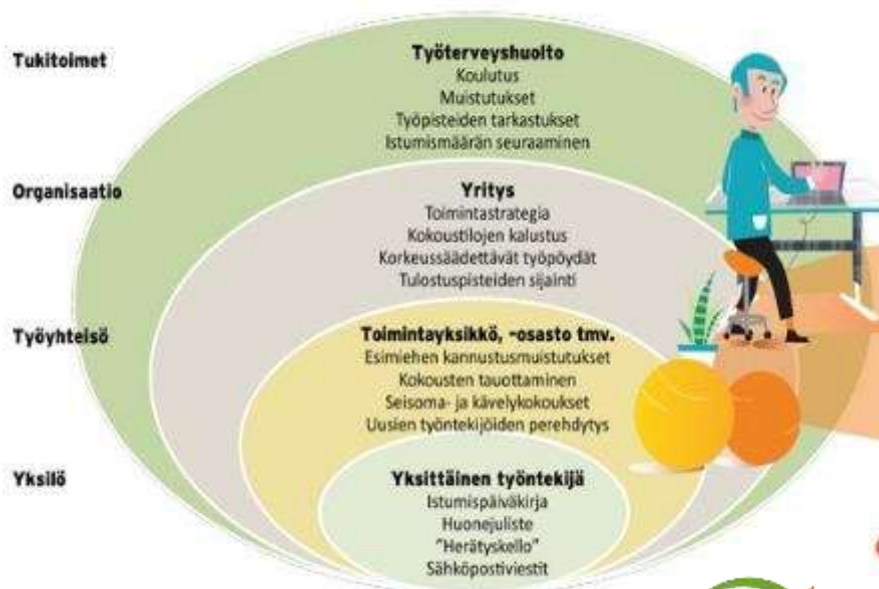


Oman työpaikan tuntemus käyttöön

- uudenlainen toimintamalli
 - puolen vuoden koulutuskokonaisuuteen osallistuneet työntekijät saivat tietoa, taitoa ja valmiuksia toimia oman työyhteisönsä työpaikkavalmentajina
 - osallistujat suunnittelivat työpaikoilleen sopivat toimenpiteet ja toteuttivat ne koulutusjakson jälkeen seuraavan puolen vuoden aikana
- UKK-instituutin osahankkeessa mukana kaikkiaan 45 osallistujaa
 - kolmesta seurakunnasta,
 - kuudesta kunta-/kaupunkiorganisaatiosta ja
 - seitsemästä pk-yrityksestä

Koulutuskokonaisuus

- kuusi puolen päivän lähijaksoa puolen vuoden aikana
 - jaksojen välissä toiminnalliset etätehtävät
 - koulutuksen aikana työpaikoilleen työpaikkansa tarpeiden mukaisen työhyvinvointia edistävän toimenpideohjelman suunnittelu ja toteutuksen käynnistäminen
- osallistujia rohkaistiin jäsentämään toimenpiteet sosioekologisen mallin mukaisesti



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

UKK-instituutin tarjoama projektituki

- työpaikoille jaettavaksi materiaalia valmentajien käyttöön
 - mm. istumisen ja muun paikallaan olon vähentäminen,
 - liikkumisen/liikunnan lisääminen sekä
 - terveellinen ravitsemus edistämiseen suunnattua



UKK-instituutin vaikuttavuuden arviointi - kyselyt ja mittaukset työpaikoilla hankkeen alussa ja vuoden kuluttua

- Alkukyselyyn vastasi 181 työntekijää, joista 140 naista ja 41 miestä
 - loppukyselyyn vastanneita oli yhteensä 76, joista 57 naista ja 19 miestä

Taustatietoja alussa

- Itsearvioitu työkyky hyvä (42 %) tai keskimääräinen (56 %)
- Suurin osa päivätyössä (70 %), vajaa puolet istumatyössä (42 %)
 - lähes kaikilla istumatyössä olevilla mahdollisuus tauottaa istumista työpäivän aikana

Työntekijäkysely työpaikan tarjoamista liikuntamahdollisuuksista

- 2/3 vastaajista tiesi työpaikan tarjoamat liikuntamahdollisuudet
- suurin osa (73 %) oli tyytyväinen työpaikan tarjoamaan henkilöstöliikuntaan
- kuitenkin vain kolmannes osallistui henkilöstöliikuntaan
 - lisäksi 26 % vastaajista ilmoitti, ettei heidän työpaikoillaan ole järjestetty lainkaan henkilöstöliikuntaa

Työntekijäkysely liikunnan harrastamisesta

- **Reipasta ja ripeää liikuntaa** – vrt. terveysliikuntasuositukset
 - Kolmannes ilmoitti harrastavansa liikuntaa kolme kertaa tai useammin viikossa
 - 25 % ei harrastanut kertaakaan
- **Voimaperäistä ja rasittavaa liikuntaa**
 - Kolmannes ilmoitti harrastavansa 1 – 2 kertaa viikossa
 - 58 % ei harrastanut kertaakaan
- **Lihaskuntoharjoittelua**
 - 39 % harrasti 1 - 2 kertaa ja 12 % harrasti 3 - 5 kertaa viikossa

Työpaikkavalmentajien suunnittelemaa toimenpiteitä

Toimintaympäristö	Toimenpiteitä	Sisältö
Hoitokoti	Tempaukset	Rappuviikko: joka kuukauden ensimmäinen viikko. Hissi vain välttämättömiin siirtoihin.
	Taukoliikunta	Valmiita nettivideoita jumppien suunnitteluun ja ohjaukseen.
	Kuntosalin käyttö	Tasoryhmiä, ohjaus vertaisohjaajien voimin. Työpaikan kuntosali henkilökunnan käyttöön
	Kehityskeskustelut	Mahdollisuuksien mukaan kävellen.
	Keppijumppaa	Toimistotyötä tekeville
	Tiedottaminen	Tietoa hyvästä ravinnosta
	Yksittäisiä tapahtumia	Liikuntatapahtumia
Päiväkoti	Pienryhmä	Tapaamiset kerran kuukaudessa: liikuntaa, tietoiskuja ja keskusteluja Ryhmä tiedottaa koko yksikköä säännöllisesti ja suunnittelee koko yksikköä koskevia toimenpiteitä hyvinvoinnin lisäämiseksi
Terveyskeskus	Taukoliikunta	Ohjattua taukoliikuntaa, välineiden hankkimista/kierrättämistä osastojen välillä
	Tiedottaminen	Taukomuistutuksia, kuvallisia jumppaohjeita taukotiloihin
	Yhteiset kävelylenkit	Kulttuuri- ja historiakävelyjä

Jätehuolto	Tiedottaminen	Säännölliset tietoiskut yrityksen sisäisen verkon kautta, teemoina liikunta, ravinto, uni, lepo ja palautuminen Vinkkejä ja materiaalia lisätiedosta
	Kilpailut/haasteet	Tammikuinen lankkuhaaste tai keväinen kyykkyhaaste
	Omatoimiseen lenkkeilyyn kannustaminen	Vinkit patsaskävelykierroksesta, maisemalenkeistä, kaupungin parhaista porrastreenipaikoista, lenkkimusiikkilistoista
Asuntovälitys	Tiedottaminen	Kuukausipalavereissa tietoiskuja, saadun materiaalin välittämistä
	Lajikokeiluja	Lenkkeily, jumppa, kiipeily, lumikenkäkävely
	Yksittäisiä tapahtumia	Perhepäivä
	Huoneen taulu	Aforismeja, lehtileikkeitä ym. yhteisöllisyyttä lisäävää materiaalia työviihtyvyyden lisäämiseksi
Seurakunta	Liikuntakortti	Työntekijöille liikuntakortti, 3 seurantajaksoa/vuosi, jakson vaihtuessa palkintoja
	Liikuntakerho	Viikottain, esim. sauvakävely, yhteiset uimahallikäynnit
	Aamujumppa	Keppijumppa kerran viikossa
	Tiedottaminen	Sähköpostilla kahden viikon välein liikuntaan tai ravitsemukseen liittyvä viesti, työpisteisiin julisteita ja vihkosia, tiimipalavereissa keskustelu
	Yhteistyö työterveyshuollon kanssa	Painonhallintaryhmä, yksilöohjaus, nikotiinikorvaushoidon mahdollistaminen

Huomioita

Työpaikkavalmentajien kommentteja

- helpoimmin toteutettavia toimenpiteitä tiedon jakaminen sekä liikunnan lisäämiseen ja istumisen vähentämiseen suunnatut toimet
- vaikeus saada muita työntekijöitä mukaan

Edellytykset onnistuneille työhyvinvointia edistävillä toimenpiteillä

- maltilliset tavoitteet ja rauhallinen eteneminen
- riittävästi työaika työhyvinvoinnin edistämiseksi

Haasteita

- työelämä muuttuu koko ajan ja muutoksia vaikea ennakoida
- muutosvastarinta uudentyyppisille toimenpiteille
- vaikuttavuustutkimuksen vaikeutena saada työntekijät vastaamaan kyselyihin

Liikemittarilla mitattu liikkuminen ja paikallaanolo UKK-instituutin osahankkeessa



Liikemittaukset työpaikoilla

- Marras-joulukuu 2016
- Touko-kesäkuu 2017
- Marras-joulukuu 2017

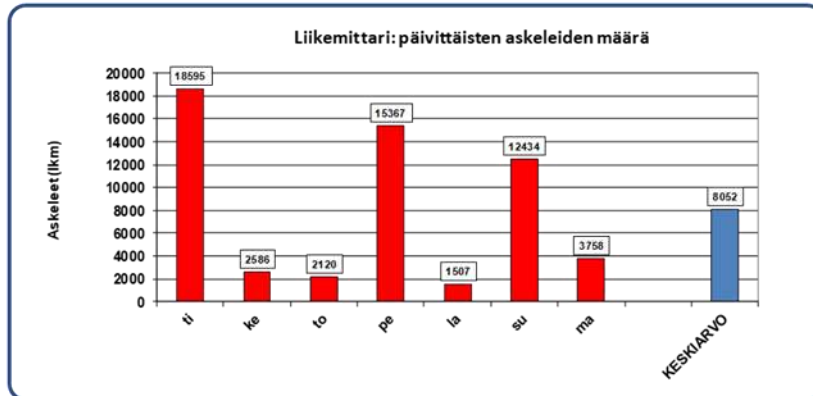
- Työpaikkavalmentaja jakoi mittarit n. 20 työntekijälle työyhteisössään, ohjeisti mittareiden käytön, keräsi mittarit takaisin ja toimitti ne UKK-instituuttiin.

- Mittaria käytettiin 1 viikko (7 peräkkäistä päivää) valveilla ollessa.



- Mittausjakson jälkeen jokainen osallistuja sai henkilökohtaisen koosteen mittauspäivien liikkumisesta ja paikallaanolosta.

Päivittäisissä askareissa tulisi terveyden kannalta saavuttaa vähintään 2000 - 5000 askelta päivässä. Suositeltava aktiivisuuden määrä on 9000 askelta päivässä ja ihanteellinen tavoitetaso 13000 askelta päivässä. Kuvasta 3 löytyvät mittariviikon aikana ottamiesi askelten määrä.

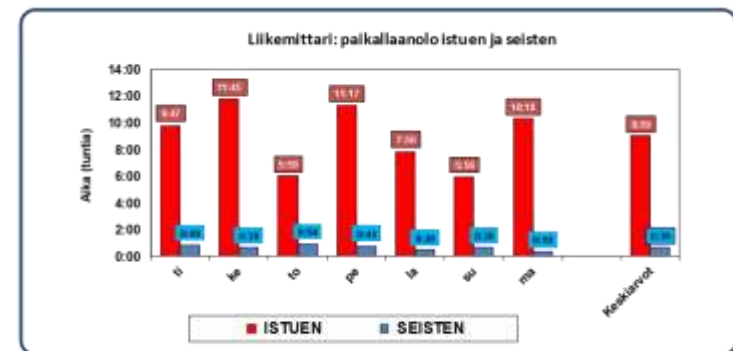


Kuva 3. Päivittäiset askeleet ja viikon aikana kertyneet askeleet keskimäärin päivässä.

Suomalaiset ottivat Terveys 2011-tutkimuksesa keskimäärin 8903 askelta päivässä.

Sinulle kertyi mittariviikon aikana keskimäärin 8052 askelta päivässä.

Yritä saada kaikki päivät riittämättömänä aktiivisuutena pidetyn 5000 askeleen rajan yläpuolella.



Kuva 1. Liikemittarin keräämät tiedot istumisesta+makaamisesta ja seisomisesta.

Suomalaiset 25-65 -vuotiaat aikuiset istuvat keskimäärin 8 tuntia päivässä. Pitkiä, yli 20 minuutin istumajaksoja heille kertyy keskimäärin 6,8 kappaletta päivässä ja he seisovat paikallaan keskimäärin 1 tuntia 55 minuuttia päivässä.

Sinä istut keskimäärin 8 tuntia 59 minuuttia päivässä ja seisot 0 t 39 min päivässä.

Yli 20 minuuttia kestäviä istumajaksoja Sinulle kertyi viikon aikana keskimäärin 8,3 kappaletta päivässä.

Pyy jaksottamaan työtäsi ja vapaa-aikaasi niin, että istumajaksoit jäävät alle 20 min ja istumiseen käytetty aika alle 8 t päivässä

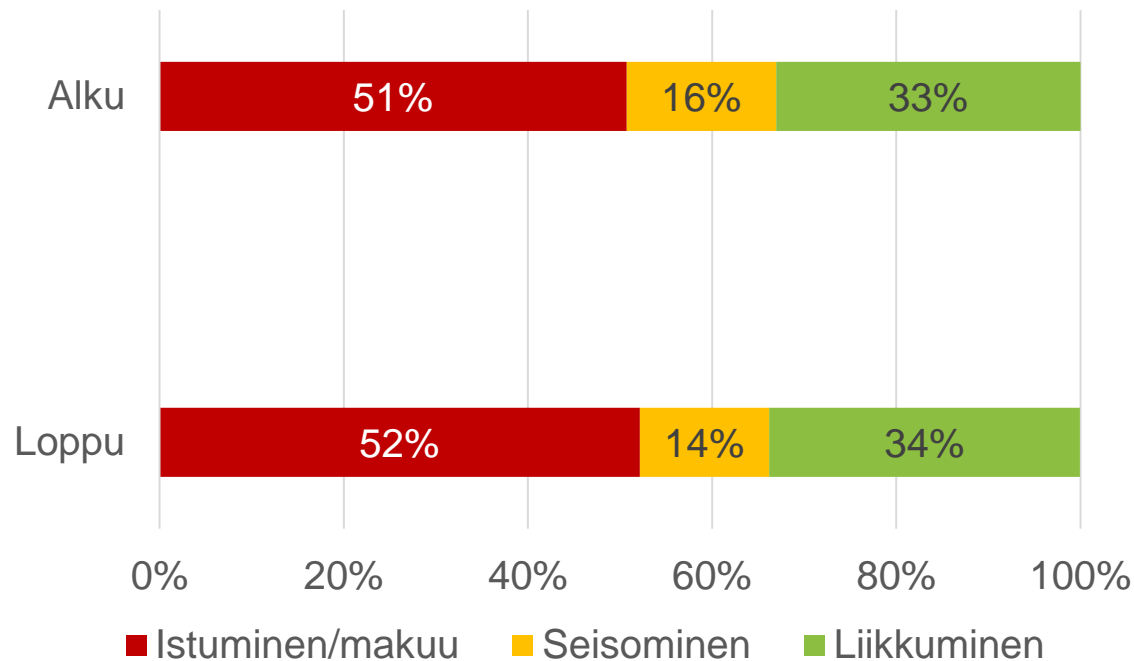
- Alkumittauksiin osallistui 14 työpaikkaa (n=425) ja loppumittauksiin 10 työpaikkaa (n=238).
- Yhteensä mittauksiin osallistui 447 henkilöä, joista 216 osallistui sekä alku- että loppumittauksiin.

	Jompikumpi mittaus	Molemmat mittaukset
Kuntatyönantaja	285 (63,8 %)	165 (76,4 %)
Yksityinen työnantaja	101 (22,6 %)	40 (18,5 %)
Seurakunta	61 (13,6 %)	11 (5,1 %)
Yhteensä	447 (100 %)	216 (100 %)

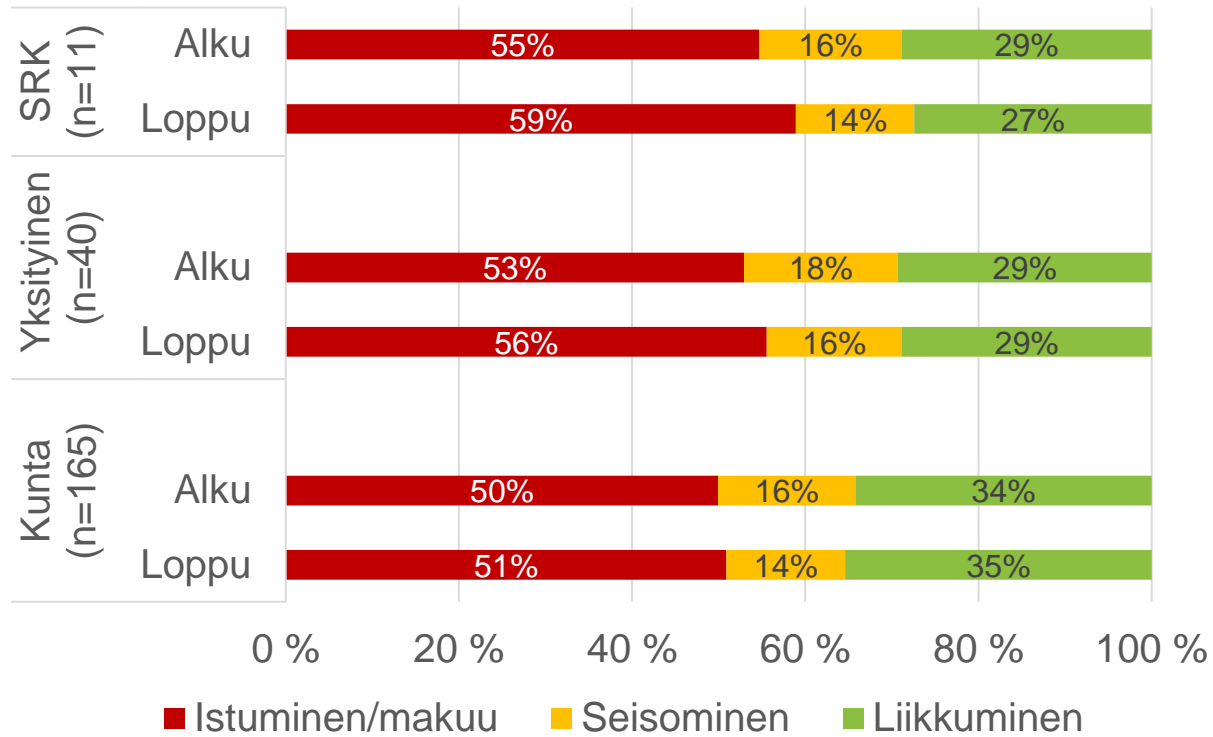
Keskimääräiset liikemittaritulokset alussa ja lopussa koko osallistujajoukossa

	Alkumittaus n=425	Loppumittaus n=238
Istuminen/makuu	7 t 24 min	7 t 26 min
Ylösnousut	44	39
>20 min jaksot	6,5	6,2
Seisominen	2 t 18 min	2 t 1 min
Liikkuminen	4 t 25 min	4 t 45 min
>10 min jaksot	2,8	3,4

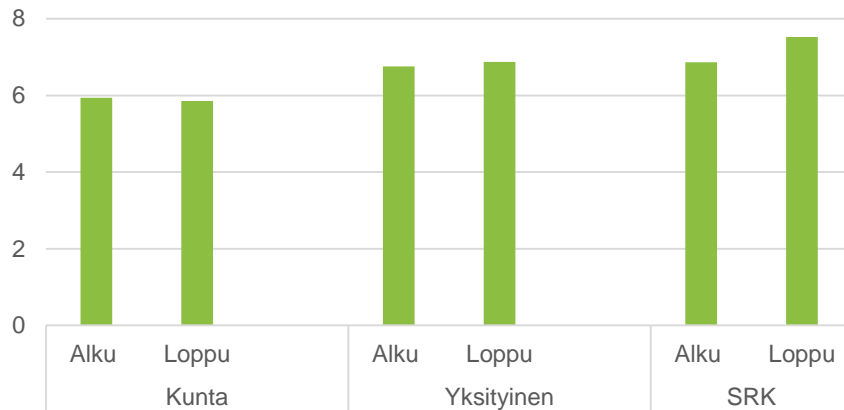
Mukana vain ne, joilta tulos sekä alku- että loppumittauksesta (n=216)



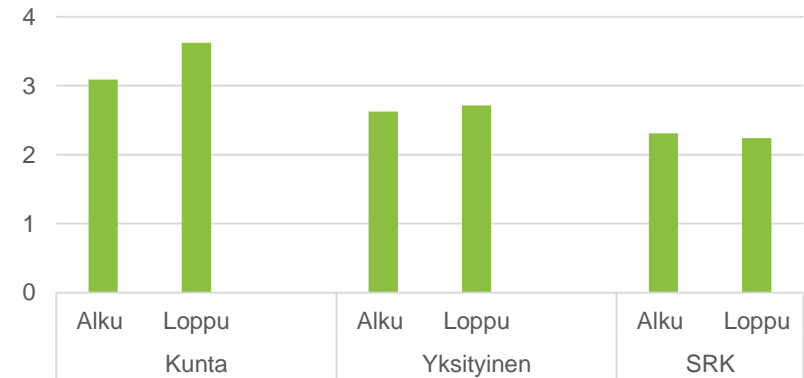
Mukana vain ne, joilta tulos sekä alku- että loppumittauksesta (n=216)



>20 min istumisjaksojen lukumäärä päivässä



>10 min liikkumisjaksojen lukumäärä päivässä



Esimerkkejä eri alojen liikemittarituloksista

	Istuen t:min	Seisten t:min	Liikkuen t:min	Istuen yli 20 min/kerta lkm/pvä	Liikkuen yli 10 min/kerta lkm/pvä
Toimistotyö	8:57	1:43	2:41	8,4	1,9
Ruokahuolto	7:01	2:19	5:01	6,5	4,2
Siivouspalvelu	6:46	2:04	5:48	5,9	5,1
Hoitotyö	7:12	2:08	4:35	6,1	2,1

Huomioita

- mittausten toteuttaminen oman työn ohessa haastavaa
- työntekijöitä vaikea saada sitoutumaan seurantamittauksiin
- hanketoimien soveltaminen työyhteisöissä haastavaa
→ toimintatavat ja käytänteet muuttuvat hitaasti
- mittaustulokset kertovat koko päivän liikkumisesta ja paikallaanolosta
→ jatkossa olisi hyvä tarkastella työ- ja vapaa-aikaa myös erikseen
- monissa työpaikoissa onnistuttiin hienosti, joten tehtävä ei ole mahdoton



Valmiina...

paikoillaan...

yhdessä toimimaan!